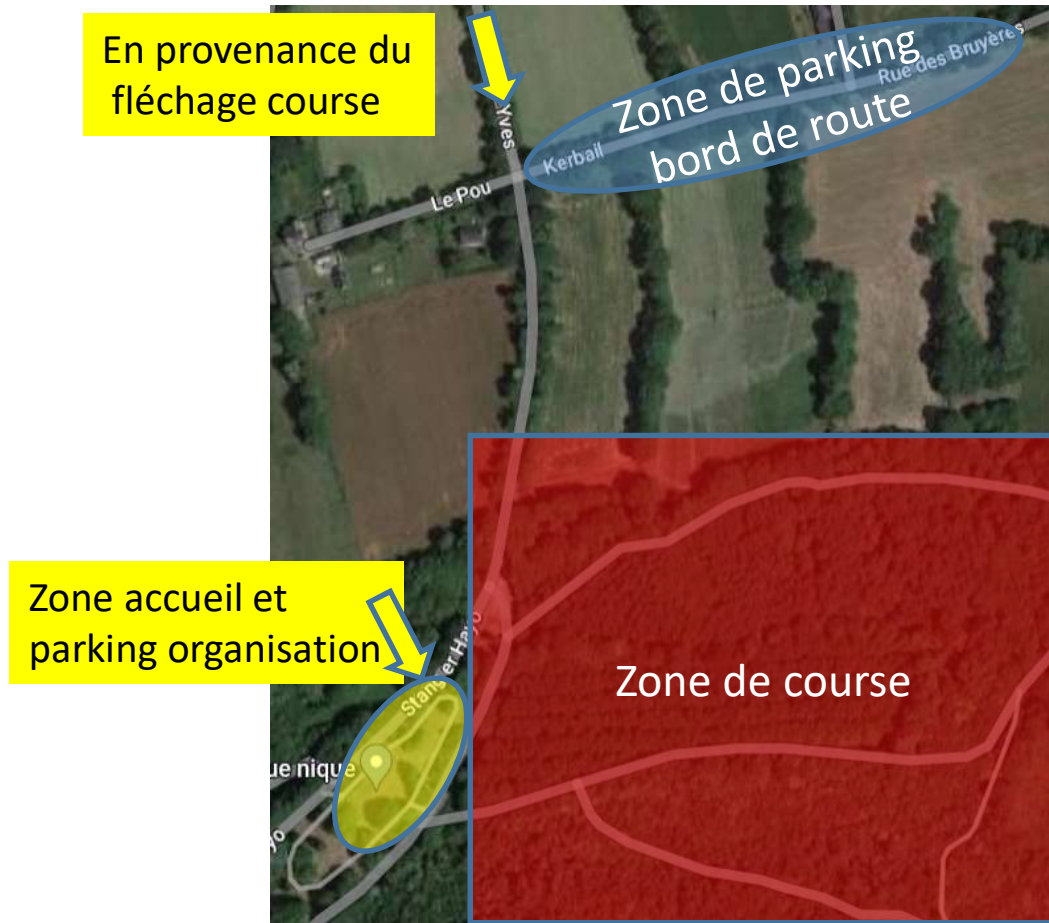


Consignes de course Relais Bretagne Lignol 01 avril 2023

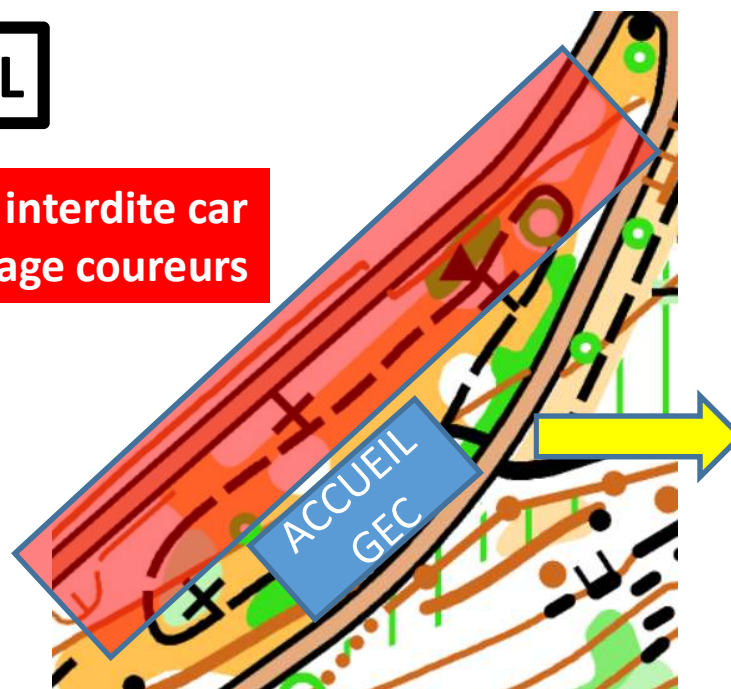
SITUATION ET PARKING



Possibilité d'arrêt minute en zone accueil pour déposer matériel si besoin (tente ...) mais retour zone de parking obligatoire ensuite (300m)

ZONE ACCEUIL

Zone interdite car passage coureurs



ZONE ARENA

Traversée route avec signaleur

Poste spectacle

Vers 2^e boucle

Vers départ

Arrivée

Zone départ et passage relais

Dernier poste

En provenance
de la 1^{re} boucle

Entre la balise spectacle à la fin de la zone accueil et la zone de la 2^e boucle il n'y a que la traversée de route avec présence d'un signaleur

Consignes particulières

Zones de course

- Bordée au nord et au sud par des champs avec course interdite sauf en lisière de bois
- 2 zones de course séparées par une route départementale
 - Course sur la route interdite
 - Franchissement de la route 2 fois pour tous les circuits sauf VERT
Présence d'un signaleur

Terrain

- Il est constitué d'un flanc parfois abrupt
- Nombreux layons avec course facile à difficile
- Nombreux talus
- Quelques Chemins et sentiers

Végétation

- Végétation assez variée
 - Quelques zones avec course très difficile
 - Quelques abatis ne sont pas signalés sur la carte
 - Présence fréquente de branchage au sol et de petites ronces
Guêtres fortement conseillées

Circuits

		DISTANCE	NB POSTES
RELAIS ADULTE	1er	4km530 / 120m D+	22
	2e	4km300 / 105m D+	20
	3e	4km530 / 120m D+	22
RELAIS JEUNE	1er	3km500 / 80m D+	14
	2e	3km500 / 80m D+	14
VIOLET		4km520 / 120m D+	25
ORANGE		4km050 / 100m D+	18
JAUNE		3km710 / 75m D+	19
VERT		1km540 / 50mD+	8
INITIATION		2 km 500/50mD+	13

Les combinaisons de relais sont réalisées avec des variantes d'équipe :

- Les branches des différentes fourches sont ainsi réparties entre les 3 relayeurs pour que l'équipe ait parcouru toutes les branches 1 seule fois
- Les équipes n'auront donc pas forcément les mêmes combinaisons distribuées entre chaque relayeurs

Passage de relais

- le coureur qui termine sa course donne sa carte à son relayeur, puis va pointer l'arrivée.
- Le relayeur partant donne la carte qu'il a reçu de son coéquipier à l'organisation avant de prendre sa propre carte épinglée sur un fil,
- Les cartes pourront être récupérées une fois les derniers relayeurs en course